

Consejos para vaciar la vejiga Tips to Empty the Bladder (Spanish)

Usted puede probar cualquiera de los consejos que se enumeran a continuación para ayudarle a vaciar la vejiga.

You can try any of the tips listed below to help you empty your bladder.

Posicionamiento: Positioning:

- Siéntese completamente atrás en el asiento del inodoro, con los pies apoyados en el piso o en un taburete. No se mantenga en el aire sobre el asiento.
- Sit all the way back on the toilet seat, with your feet supported by the floor or a stool. Don't hover over the seat.

Relajación: Relaxation:

- Relaje los músculos del piso pélvico y respire profundamente. No se apure ni se esfuerce mientras intenta orinar.
- Relax your pelvic floor muscles and breathe deeply. Do not rush or strain while trying to pee.

Inclínese hacia adelante: Lean forward:

- Inclinar el cuerpo hacia adelante mientras está sentado/a puede ayudarle a sacar la **orina** (pis) del bolsillo de la vejiga, donde puede quedar atrapada. Piense en esto como algo similar a inclinar una jarra de agua hasta una posición en que se pueda vaciar.
- Leaning your body forward while sitting can help move **urine** (pee) out of pocket in the bladder where it can get caught. Think of this as similar to tipping a pitcher of water to a position where it can be emptied.

Maniobra Crede: Crede maneuver:

- Utilice el puño para ejercer una presión suave sobre el **área suprapúbica** (el área entre la pelvis y el ombligo) mientras se inclina hacia adelante.

- Use your fist to put gentle pressure on the **suprapubic area** (the area between your pelvis and your belly button) while leaning forward.

Doble vaciado: Double voiding:

- Después de orinar, límpiese, levántese, muévase, siéntese o inclínese hacia adelante para ver si sale más orina.
- After peeing, wipe, stand up, jiggle or move around, sit down, or lean forward and see if more urine comes out.

Silbido: Whistling:

- Inhale y luego exhale con los labios apretados durante un largo período de tiempo. Esto ayuda a aumentar la presión dentro de su estómago y en su vejiga para vaciarla por completo.
- Breathe in, and then breathe out with pursed lips over a long period of time. This helps to increase pressure within your stomach and on your bladder to empty it completely.

Golpecitos: Tapping:

- Golpee suavemente la vejiga (justo por encima del hueso púbico, en la parte inferior del estómago) para causar una contracción de la vejiga.
- Tap over the bladder (just above your pubic bone, on your lower stomach) to cause a bladder contraction.

Caricias/cosquillas: Stroking/tickling:

- Utilice sus manos para acariciar o hacer cosquillas en el área sobre el coxis (en la espalda, en la parte inferior de la columna vertebral) para causar una contracción de la vejiga.
- Use your hands to stroke or tickle the area over your tailbone (on your back, at the lower part of your spine) to cause a bladder contraction.

Pelo púbico: Pubic hair:

- Puede tirar de uno de sus vellos púbicos (en la parte delantera, cerca de su hueso púbico) para causar una contracción de la vejiga.

- You can pull on one of your pubic hairs (in the front, near your pubic bone) to cause a bladder contraction.

Cistocele: Cystocele:

- Un **cistocele** es cuando la vejiga ha caído de su posición normal en la pelvis y empuja la pared de la vagina. Si usted tiene un cistocele, puede probar una técnica de “**entablillar**” para ayudar a vaciar la vejiga. Entablillar es sostener o proporcionar apoyo a un área con los dedos.
- A **cystocele** is when your bladder has dropped from its normal position in your pelvis and pushes on the wall of the vagina. If you have a cystocele, you might try a technique called **splinting** to help empty your bladder. Splinting is holding or providing support to an area with your fingers.
 - Suavemente, pero con firmeza, presione hacia arriba con su mano sobre el **perineo** (área entre la vagina y el recto). Esto cambiará la posición de la vejiga y el cuello de la vejiga, permitiendo que salga más orina.
 - Gently but firmly use your hand to press up on the **perineum** (area between the vagina and rectum). This will change the position of the bladder and bladder neck, allowing more pee to come out.

Vibración: Vibration:

- Utilice un masajeador vibratorio sobre la parte inferior del estómago o haga vibrar el área suprapúbica con los dedos.
- Use a vibrating massager over the lower stomach or vibrate the suprapubic area with your fingers.

Descargo de responsabilidad: Este documento contiene instrucciones para ejercicios de terapia ocupacional o terapia física desarrollados por University of Michigan Health. Su proveedor médico ha determinado que estos ejercicios son beneficiosos para usted en función de su condición actual. Hable con su proveedor médico si tiene alguna pregunta sobre este documento, su condición o su plan de tratamiento, incluyendo si es apropiado continuar haciendo estos ejercicios si su condición cambia.

Disclaimer: This document contains instructions for occupational and/or physical therapy exercises developed by University of Michigan Health. Your health care provider has determined that these exercises are beneficial to you based on your condition at this time. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan, including whether it is appropriate to continue doing these exercises should your condition change.

La información educativa para pacientes de [U-M Health](#) está autorizada bajo una licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión: 04/2023

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised: 04/2023